التقويم 13316 2021 - 2022



9 سبتمبر – 10 أكتوبر



### 8 أغسطس – 9 سبتمبر



اللجنـــــ الوطنيـــ للتغذيـــ National Nutrition Committee

السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد
9						
	Λ 15	V 14	1 13	12	٤ 11	۳ 10
		18 21	۱۳ 20	19	18	- 17
		۲۱ 28	۲ <b>.</b> 27	19 26	ΙΛ 25	1V 24
۳. 6		۲۸ 4	3 PV	P7 2	۲0 1	۲٤ 31

السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد
۳ 11	۲ 10	9 9				
		Λ 16	V 15	1 14	0 13	٤ 12
IV 25	17 24	10 23	ا 22	۱۳ 21	1P 20	11 19
۲٤ 2		7Y 30	۲۱ 29	۲۰ 28	19 27	ΙΛ 26
		۲9 7	6 FV	۲۷ 5	۲٦ 4	3

السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد
0 14		ሥ 12	۲ 11	10		
		- 19	9 18	Λ 17	V 16	1 15
	I∧ 27	1V 26	17 25	10 24	1E 23	۱۳ 22
4 4		۲٤ 2	የሥ 1	የየ 31	7I 30	۲ <b>.</b> 29
			۳ <b>.</b> 8	۲۹ 7	۲۸ 6	FV 5









### 11 نوفمبر – 12 ديسمبر



						-
السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد
	۳	۲ .	1			
		6	5			
		9 13	۸ 12	V 11	1 10	9
						_
	1V 21	17 20	10 19	18	۱۳ 17	16
		hm	44	۲I	٧.	19
		27	26	25	24	23
			<b>P</b> 9	۲۸	۲V	רץ
			2	1	31	30

السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد
		ع 9	۳ 8	۲ 7	6	
		16	l• 15	9 14	Λ 13	12 V
۲ <b>.</b> 25	19 24	ΙΛ 23	1V 22	17 21	10 20	18 19
1 PV	רץ 31	30 70	۲٤ 29	የሥ 28	۲۲ 27	26 26
				μ. 4	P9 3	۲۸

					44 .	
السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الأثنين	الأحد
V 13		0 11	٤ 10	۳ 9	8 h	7 I
		18	17	- 16	9 15	۸ 14
27	۲ <b>.</b> 26	19 25	ΙΛ 24	IV 23	17 22	10 21
۲۸ 4	3 PV	۲٦ 2	1 PO	39 30	የሥ 29	28
						P9 5

4 أبريل – 5 مايو



### 3 مارس – 4 أبريل







السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد
$\vee$		0	3	۳	۲	- 1
		7	6	5	4	3
		11	II	I-	9	٨
		14	13	12	11	10
PI	۲.	19	I۸	IV	17	10
		21	20	19	18	17
۲۸	۲V	רץ	۲0	34	۲۳	44
		28	27	26	25	24
					۳.	PY
					2	1

السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد
Λ 12	11	1 10	9	8	۳ 7	6 6
		۱۳ 17	16	11 15	- 14	9 13
		۲۰ 24	19 23	ΙΛ 22	IV 21	17 20
	۲۸ 1	۲۷ 31	77 30	۲0 29	۲٤ 28	۲۳ 27

السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد
۳ 5	۲ 4	3 3				
		Λ	V 9	8	7	٤ 6
1V 19		10 17	18 16	۱۳ 15	14	13
		۲۲ 24	۲۱ 23	۲. 22	19 21	ΙΛ 20
	μ.	P9 3	۲۸ 2	1 PV	۲٦ 28	۲0 27

oulou 7





۲٦

	Ω	



السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد
۲						
	1					
	$\wedge$	V	1	0	٤	۳
		7	6	5	4	3
		18	١٣	11	ll l	1.
		14	13	12	11	10
۲W		PI	۲.	19	I۸	IV
		21	20	19	18	17
μ.		۲۸	۲V	רץ	40	18
		28	27	26	25	24

السبت	الحمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الأثنين	
C	μ	Р	,,		0	
4		2	1			
		9	٨	V	1	
11		9	8	7	6	5
	V	I7	10	18	١٣	
		16	15	14	13	1
		۲۳	44	11	۲.	
	24	23	22	21	20	1
		۳.	P٩	۲۸	۲V	
		30	29	28	27	2

					•	سرال
السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد
		۳	۲	1		
		5	4	3		
		1.	9	٨	V	1
14		12	11	10	9	8
	/	IV	17	10	31	I۳
		19	18	17	16	15
٢٦	40	34	۲۳	77	PI	۲.
28		26	۲0	24	23	22
				P9	۲Λ	۲V
				31	30	29

2021 - 2022

ا محرم (8 أغسطس – 9 سبتمبر )

ببت	الس	قدر	الجد	шı	الخم	ءاد	الأرب	اثاء	الثا	ين	الأثن	عد	الأد
14	0	13	2	12	۳	11	۲	10	I				
21	14	20		19	ŀ	18	q	17	٨	16	V	15	٦
28	19	27	1/	26	IV	25	П	24	10	23	18	22	۱۳
4	<b>٢</b> ٦	3	40	2	34	1	μμ	31	44	30	ΥI	29	۲.
						8	μ.	7	РЧ	6	۲Λ	5	۲۷

						••	-تك	٦.
عن الإسرا	, تبتعد	کی	جائع	وأنت	التسوق	ب	تجنى	

تجنب التسوق وأنت جائع كي تبتعد عن الإسراف في شراء الأطعمـة غيـر الصـحية مـن السـوبر ماركت ولا تنسى أن تضع قائمة للتسوق!

٢ صفر ( 9 سبتمبر – 10 أكتوبر )

السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الأثنين	الأحد
μ 11	۲ 10	9				
18	9 17	Λ 16	V 15	1 14	13	12
IV 25	17 24	10 23	1E 22	۱۳ 21	1 P 20	19
۲٤ 2	1 <b>Å</b> PP	30 PP	29 <sup>(3)</sup> PI	۲. 28	19 27	ΙΛ 26
		7 Y9	6 PV	FV 5	4 Y7	3

لصحة قلبك، لا تفرط في استهلاك المشروبات عاليــة	(1)
المحتـوك مـن الكـافيين ومـادة اليوهـاميين، ومنهـا	
مشروبات الطاقة.	

زيادة الوزن من عوامل خطر الإصابة بسرطان التدي، لـذا	X
حافظ على نظام غذائي متـوازن ونمـط حيـاة صـحي	,
للوقاية من سرطان الثدي.	

,	

اليوم العالمي للقلب



شهر التوعية بسرطان الثدي

٣ ربيع الأول ( 10 أكتوبر – 11 نوفمبر )

السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الأثنين	الأحد
9	8					
16 × 9	Λ 15	V 14	13	12	11 8	μ 10
23	10	18 21	20 1 1 1	19	18 II	<b>.</b> 17
30 hm	29 PP	28 PI	۲ <b>.</b> 27	19 26	ΙΛ 25	IV 24
μ.	۲9 5	4	3	2 Y7	1 YO	۲٤ 31

🤘 احرص على قراءة البطاقة التغذويـة للأغذيـة دائمـا قبـل
ُ شرائها ، حيث تساعدك قراءة البطاقة التغذويـة على
معرفـة واختيــار المنتجــات الغذائيــة الأقــل مــن حيــث
السعرات الحرارية والدهون والسكر والملح.

يعد مرض هشاشة العظام مـن الامـراض الشانعة التـي
يمكن الوقاية منها عن طريق التغذية السليمة الغنيـة
بالكالسيوم وفيتامين د.



اليوم العالمي للتغذية



اليوم العالمي لهشاشة العظام

٤ ربيع الثاني ( 11 نوفمبر – 12 ديسمبر )

السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الأثنين	الأحد
V 13	12	0	10 8	۳ 9	8 Y	7
20 🎁 18	Ι <b>μ</b> 19	18	17	- 16	9 15	14 · ^
27 YI	۲. 26	19 25	1/ 24	1V 23	22 IT	10 21
4	3	2 Y7	1 YO	30 PE	μμ 29	28 PP
						۲9 5

للسكر مسميات بديلة منها: شراب الـذرة ، شراب الفركتـوز ، شراب القيقـب ، جلكـوز ، الدكسـتروز ،	
مالتوز ، وسكروز.	

👬 يتواجد السكر بكميات كبيـرة في أغلـب المشروبات
المفضلة لطفلك مثل شراب ونكتار الفاكهة ،
فـاحر ص علـى اسـتبدالها بالمـاء أو الحليــب أو العصـير
الطازج.



اليوم العالمي للسكري



اليوم العالمي للطفل

ه جمادي الأول ( 12 ديسمبر – 1 يناير )

السبت	قدم	الج	یس	الخم	دلد	الأرب	.ثاء	الثلا	الأثنين		ند	الأد
11	10	0	9	٤	8	۳	7	۲	6	I		
۱۳ 18	17	14	16	П	15	ŀ	14	q	13	٨	12	V
۲ <b>.</b> 25	24	19	23	IΛ	22	IV	21	П	20	10	19	18
1 YV	31	٢٦	30	40	29	34	28	۲W	27	ዞዞ	26	Ы
							4	۳.	3	Pq	2	۲۸

### لصحتك ..

粪 تأكد من تناول حصتين مـن الأسماك أسبوعيًا علـى أن
تكــون أحــدهما مــن الأسـماك الدهنيــة مثــل سـمك
السلمون.

استبدل قلي الطعام بالشواء أو السلق مثـل (اسـتبدل رقائق البطاطس المقلية بالرقائق المطهية في الفرن).	P
	_

٦ جمادي الثاني ( 1 يناير – 2 فبراير )

ببت	السبت		الجمعة		الخميس		الأربعاء		الثلاثاء		الأثنين		الأد
8	3	7	μ	6	۲	5	I						
15	П	14	.	13	9	12	٨	11	V	10	٦	9	0
22	\	21	IV	20	П	19	10	18	18	17	۱۳	16	11
29	40	28	34	27	μμ	26	۲Y	25	Ы	24	۲.	23	lЯ
						2	РЧ	1	۲Λ	31	۲۷	30	רץ

### لصحتك ..

خ قلل قدر الإمكان من المصادر العاليـة بالملح : اللحـوم
المصنعة ، الوجبـات السـريعة ، الشـوربات الجـاهزة ،
صلصـة الصـويا ، مكعبـات مـرق الـدجاج ، المخلـلات ،
الصلصات الجاهزة والمعلبات.

اليوم العالمي للجذام	5
----------------------	---

۷ رجب ( 2 فبرایر – 3 مارس )

السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الأثنين	الأحد
μ 5	4 <b>&amp;</b> <sup>P</sup>	3				
12	9 11	Λ	y 9	8 × 1	7	6
1V 19	17 18	10 17	16	15 <sup>N</sup>	14	13
۲٤ 26	μμ 25	24 PP	23 YI	۲. 22	19 21	ΙΛ 20
	4 <b>®</b> <sup>µ</sup> .	3 PA	γ 2	1 × PV	28 P7	PO 27

- اتباعـك لـنمط حيــاة صـحي يساعدك أن تتغلـب علـى 🔾 مضاعفات مرض السرطان.
- يناولك للأغذية ذات المحتوى العالي من الألياف مثل 🔾 القمح الكامل والخضروات والفاكهة، قد يساهم في خفض خطر الإصابة بسرطان القولون.
- 🥎 صحتك من أولوياتنا.. فاحرص على الاعتـدال في تناول الأطعمة، وعدم الإفراط فيها.



اليوم العالمي للصرع

اليوم العالمى لسرطان الأطفال

شهر التوعية بسرطان القولون والمستقيم	>

اليوم العالمي للسمع





اليوم العالمي لمكافحة السمنة

۸ شعبان ( 3 مارس – 4 أبريل )

السبت	الجمعة	الخميس	الثلاثاء الأربعاء		الأثنين	الأحد
5						
12	11	10 1	9	8	7 <b>6</b> W	6 h
19	18	۱۳ 17	16	15	14	13 6
۲۲ 26	۲۱ 25	24 × P.	19 23	ΙΛ 22	21 × IV	20 = 17
2 & 19	۲۸	31 PV	77 30	PO 29	Υ <b>ξ</b> 28	μ <b>μ</b> 27

القيام بنشاط بدني لمدة لا تقل عن 10۰ دقيقة خلال الأسبوع للوقاية من الامراض.
ﷺ للوقاية من أمراض الفم والأسنان ، حـافظ على نظافـة فمك وقلل من تناول السكريات.
🔌 حافظ على صحتهم باهتمامك بتغذيتهم



اليوم الوطني للمشي



أسبوع التغذية الخليجي



اليوم العالمي للكلى



اليوم العالمي لصحة الفم والأسنان



اليوم العالمي للدرن



اليوم العالمي للتوحد

٩ رمضان ( 4 أبريل – 5 مايو )

السبت	الجمعة	الخميس	الثلاثاء الأربعاء		الأثنين	الأحد
y 9	8	7 0	6	μ 5	۲ 4	3
16	Ι <b>μ</b> 15	14	13	12	11 8 9	Λ
23	۲. 22	21 <sup>**</sup> I9	20 // 1Λ	19	18	17 × 10
30 YA	PV 29	28 47	PO 27	۲٤ 26	25 PP	24 PP
					μ. 2	۲9 1

اهتمامك بصحتك وبغذائك السليم المتوازن دليل على اهتمامك بنفسك.	
	-
	-
	-



يوم الصحة العالمي



اليوم العالمي لشلل الرعاش



اليوم العالمي للهيموفيليا



الأسبوع العالمي للتحصينات



اليوم العالمي للصحة والسلامة المهنية

. ١ شوال ( 5 مايو )

ىبىت	الد	قحمجاا		w	الخميس		الأربعاء		الثلاثاء		الأثنين		الأحد
7	0	6	3	5	۳	4	۲	3	I				
14	14	13	П	12	ŀ	11	P	10	λ Λ	9	V	8	<b>•</b>
21	19	20	/	19	IV	18	П	17	10	16	18	15	l M
28	۲٦	27	40	26	34	۲0	۲W	24	44	23	Ы	22	۲.
								31	PY	30	<b>Y Y N</b>	29	۲V

لمساهمة في الوقاية من ارتفاع ضغط الدم قلل من تناول الملح، بحيث لا تتجاوز 0 غرام يومياً من الملح وهذا ما يعادل ملعقة طعام صغيرة.



اليوم العالمي للربو



اليوم العالمي لنظافة اليدين



اليوم العالمي للثلاسيميا



**&** 

اليوم العالمي للذئبة الحمراء







اليوم العالمي لمكافحة التدخين

اليوم العالمي للتصلب اللويحي المتعدد

١١ ذو القعدة ( 6 يونيو )

السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الأثنين	الأحد
٤ 4	۳ 3	۲ 2	1			
11	10	9 9	8 Λ	7 🍎 V	6	5
18	17	17 16	10 15	14	13 × IP	12
25 <b>%</b> PO	۲٤ 24	μ <sub>μ</sub>	22 PP	21 YI	۲. 20	19 19
		μ. 30	۲9 29	γΛ 28	27 PV	۲٦ 26

ولسلامتك بادر بالتبرع بالدم لإنقاذ حياة شخص آخر ، ولسلامتك عليك تناول وجبة خفيفة بعد الانتهاء من التبرع.



اليوم العالمي لسلامة الغذاء



اليوم العالمي لأورام الدماغ



اليوم العالمي للألبينو ( المهق )



اليوم العالمي للأنيميا المنجلية



اليوم العالمي للبهاق

١٢ ذو الحجة ( 7 يوليو )

السبت	قحمج	س الـ	الخمي	الأربعاء		الثلاثاء		الأثنين	الأحد	
۲ 2	1	1								
9 9	8	7	V	6	1	5	0	٤ 4	3	۳
17 16	15	14	18	13	۱۳	12	I۲	11	10	Ь
μμ 23	22	21	ΥI	20	۲.	19	I9	18 <sup>3</sup> IA	17	IV
μ. 30	۲ 29	28	۲Λ	27	۲۷	26	רץ	۲0 25	24	34

### لصحتك ..

أه احرص على تغيير طريقة تحضيرك للسلطات باستبدال الصلصات ذات المحتوى العالي من الأملاح بعصير الليمون والأعشاب.

🤠 استبدل الزبادي والحليب المنكه كامل الدسم بالزبادي	
والحليـب المنكــه قليــل أو خــالي الدســم مــع إضــافة	
الفاكهة الطازجة	



اليوم العالمي لالتهاب الكبد الفيروسي

### اللجنه الوطنيه للتغذيه National Nutrition Committee

